

## Übung des Tages, 14.04.2020

**Titel/Thema der Übung(en): Sumo-Kniebeuge**

Name ÜL: Heidi Matheis

Übungen	Abschnitt	Inhalte	Hinweise
<b>Einstieg</b>	HKL in Schwung bringen/  Gelenkigkeit herstellen	⇒ Erwärmung mit Musik: auf der Stelle gehen, erst bewusst die Fußsohlen abrollen, dann zügiger, wechselweise Knie heben, (jedes 3. Mal/jedes Mal) anfersen, beim Gehen mit den Schultern rück- u. vorwärts rotieren, wenn möglich Arme rotieren ⇒ Im Stehen dehnen 2x nach oben und nach unten, alle Ziffern auf dem Zeigerblatt, um die Hüfte dehnen, Arm hinter den Kopf dehnen, Hände hinterm Rücken zusammenführen (...)	<i>Bringe dich körperlich und geistig in die Bereitschaft, die Übungen durchzuführen.</i>  <i>Du benötigst: einen sicheren Stand</i>
<b>Übung Sumo-Kniebeuge</b>	Grundposition	Stelle Dich mit festem Schuhwerk weit gegrätscht hin, die Knie sind etwas angewinkelt, die Fußspitzen zeigen nach außen. Die Hüfte steht gerade und das Brustbein ist angehoben. Blick nach vorne. Den Bauchnabel leicht einziehen („On-Knopf drücken“), d.h. Muskeln in Bauch, unterem Rücken und Gesäß etwas anspannen.	<i>Du kannst dich auch barfuß hinstellen, aber nicht auf Socken.</i>
<b>Basisausführung</b>	Variante 1	Die Arme auf Schulterhöhe nach vorne ausstrecken. Dann die Beine so weit beugen, bis die Oberschenkel parallel zum Boden stehen. Das Gesäß schiebt etwas nach hinten. Anschließend wieder hoch in die Ausgangsposition, dabei die Gesäßmuskulatur fest anspannen, am höchsten Punkt ein paar Sekunden anhalten. 5-8 x wiederholen.	<i>Achte bei jeder Variante darauf, dass der Oberkörper aufrecht bleibt</i>
<b>...mit Gewicht</b>	Variante 2	Ausgangsposition wie zuvor. Halte nun zusätzlich einen schweren Gegenstand in den Händen am Körper, z.B. ein dickes Buch, zwei Wasserflaschen, eine Kiste o.ä. Mache nun die Sumo-Kniebeuge u. strecke am tiefsten Punkt den Gegenstand in Schulterhöhe nach vorne. Dann Arme wieder anwinkeln und wieder nach oben gehen.	<i>Nicht vergessen weiterzuatmen und zu lächeln!</i>  <i>3-5 x wiederholen</i>
<b>...mit Gewicht und auf die Fußballen</b>	Variante 3	Gleiche Durchführung wie in Variante 2, wobei du am tiefsten Punkt nun zusätzlich noch versuchen kannst, die Fersen anzuheben. Halte diese Position kurz, senke die Fersen dann und kehre wieder in die Ausgangsposition zurück. Wie Variante 2 auch 3-5 x wiederholen.	<i>Alle drei Varianten in bis zu drei Sets wiederholen oder mit anderen Übungen kombinieren.</i>